



JOSEPH NGUYEN

NEVERTE VŠETKÉMU, ČO SI MYSLÍTE

Prečo sú myšlienky začiatkom
aj koncom nášho utrpenia



ULTIMO PRESS

Obsah

Predhovor k rozšírenému vydaniu	IX
Úvod	XII
1 Cesta k objaveniu hlavnej príčiny utrpenia	2
2 Hlavná príčina utrpenia	6
3 Prečo vôbec premýšľame?	16
4 Myšlienky verzus premýšľanie	20
5 Nemali by sme však myslieť pozitívne?	28
6 Ako prestať premýšľať?	34
7 Praktické kroky k tomu, ako prestať premýšľať	40
8 Ako by sa nám mohlo vôbec dať bez premýšľania?	48
9 Čo s našimi cieľmi, snami a ambíciami?	54
10 Nič nie je buď dobré, alebo zlé	64
11 Ako nasledovať svoju intuíciu	68
12 Vytvoriť si priestor pre zázraky	76
13 Možné prekážky, keď začnete ne-premýšľať	82
14 Bezpodmienečná láska	88
15 Čo ďalej?	92

Ako to uviesť do praxe	95
Vnútoraná práca	96
Vonkajšia práca	107
Denník	114
Zdroje	119
Podakovanie	124
O autorovi	125

Predhovor k rozšírenému vydaniu

Knihu *Neverte všetkému, čo si myslíte* som napísal, aby som sa zachránil pred vlastnou myslou. Čo si pamätám, nikdy som nežil bez chronického strachu a úzkosti. Akokoľvek som sa snažil zmeniť svoje myslenie, vždy som sa cítil rovnako – úzkostlivo, frustrovane a vystresovane. Až keď som prestal bojovať so svojou myslou a začal som sa snažiť jej *porozumieť*, veci sa začali meniť. To, čo som objavil, navždy zmenilo môj vzťah k mysli. Čo bolo mojím najväčším nepriateľom, stalo sa mojím najlepším priateľom.

Mojím zámerom pri vydaní prvého vydania tejto knihy bolo podeliť sa o to, čo som zistil, a dúfať, že pomôžem ostatným oslobodiť sa od ich úzkostnej mysle. Považoval som za úspech, ak by kniha pomohla čo i len jednému človeku.

Vôbec som nečakal, že za dva roky sa kniha dostane k vyše sedemstotisíc ľuďom na celom svete v desiatkach rôznych krajinách a bude preložená do vyše štyridsiatich jazykov. Každý deň ma premáha vďačnosť za to, koľko lásky si kniha získala a ako často sa o ňu čitatelia delia so svojimi priateľmi a rodinou. Nikdy sa nebudem môcť dostatočne poďakovať každému čitateľovi za jeho láskavosť a veľkorysosť.

Ako sa kniha šírila, dostával som od čitateľov tisíce vďačných správ a nespočetné množstvo otázok. Snažil som sa odpovedať na čo najviac z nich a mnohí z tých, ktorým som odpovedal, poznamenali, aké užitočné pre nich boli moje odpovede. A tak keď sa naskytla príležitosť, rozhodol som sa knihu prepracovať a rozšíriť, aby som zodpovedal všetky tieto podnetné čitateľské otázky. Dúfam, že výsledkom je kniha, ktorá čitateľom ešte viac pomôže na ich ceste k nájdeniu pokoja.

Do tohto rozšíreného vydania som zaradil viac príkladov, myšlienkových experimentov, rámcových koncepcií a hlbších vysvetlení mnohých tém, o ktorých sa čitatelia chceli dozvedieť viac. Básne striedajúce text poskytujú ďalší rozmer na zamyslenie sa nad myšlienkami knihy.

Jednou z najčastejších otázok, ktoré som dostával, bolo, ako tieto koncepty prakticky využiť v každodennom živote. Preto som pridal jednu celú kapitolu, ktorá čitateľov krok za krokom prevedie metódou, ako sa čo najjednoduchším spôsobom zbaviť negatívneho myslenia. Kniha teraz v záverečnej časti obsahuje aj praktické cvičenia, ktoré čitateľom pomôžu ľahšie a bezproblémovejšie uviesť poznatky z knihy do praxe a zahrnúť ich do svojho života.

Úprimne dúfam, že vám táto kniha pomôže tak, ako pomohla mne. Ďakujem vám, že ste mi dovolili sprevádzať vás na tejto ceste, a nemôžem sa dočkať, kedy sa s vami na jej stránkach stretnem.

väčšina z nás sa zmení,
keď bolesť spôsobená lipnutím na tom,
čoho sa pridržame, prevýši strach
z neznáma

Čo nájdete v tejto knihe

*Nemôžeme zmeniť to, čo si neuvedomujeme; len čo si
však niečo uvedomíme, nemôžeme sa nezmeniť.*

– SHERYL SANDBERG

Poznáte ten pocit.

Sadnete si, aby ste splnili jednoduchú pracovnú úlohu, a zrazu vás zaplavia myšlienky plné pochybností a sebakritiky. Prečo ste túto úlohu nesplnili skôr? Nie ste dosť dobrý – pravdepodobne túto úlohu aj tak nezvládnete. Čo ak ľudia zistia, že v skutočnosti neviete, čo robíte? Prečo ich povýšili a vás nie?

Na firemnom stretnutí sa snažíte byť myslou prítomní, ale pohlcujú vás myšlienky na to, ako veľmi svoju prácu nenávidíte. Chcete dať výpoveď a ísť za svojím snom, ktorý ste mali odjakživa, ale viete, že nemáte šancu v ňom uspieť. Nikdy sa vám to nepodarí a okrem toho vzdať sa práce je príliš riskantné. Radšej budete trpieť v istote, ako žiť v strachu z neistoty. Je lepšie neskúšať vôbec nič ako pokúsiť sa o niečo a zlyhať, však?

Netýka sa to však len práce. Tento typ myslenia vás sprevádza počas celého dňa. Rozhovor s priateľom spôsobí, že sa to ešte

zintenzívni. Prečo ste povedali práve to? Prečo sa s vami vôbec priateli? Myslí si, že ste divný? Povedali ste niečo nesprávne? Hovorí o vás za vašim chrbtom? Prečo sa od neho tak odlišujete? Prečo je také ťažké nájsť si priateľov? Čo ak skončíte sám?

Po príchode domov si na mobile pozeráte rôzne platformy a vidíte desiatky príspevkov s dokonalými obrázkami, ktoré vám pripomínajú, čo všetko nemáte, ako sa svet zhoršuje a ako sa zdá, že život všetkých ostatných je lepší ako ten váš. Prečo máte pocit, že ste pozadu? Prečo sa vám zdá, že všetci držia svoj život pevne v rukách a vy nie? Kedy vám veci začnú vychádzať?

Na záver dňa ste úplne vyčerpaní. Vaša myseľ bežala celý deň na plné obrátky, nadmerne premýšľala, analyzovala a posudzovala každé vaše rozhodnutie. Teraz, keď ležíte v posteli, nutkavé premýšľanie pokračuje a vy nemôžete zaspáť. Jediné, po čom túžite, je chvíľa pokoja. Dokázať zbaviť sa úzkosti a nadmerného premýšľania, ktoré zaberajú vaše dni. Bludných kruhov pochybností, hanby a hnevu. Môcť pocítiť radosť, naplnenie a pokoj, ktoré sa vždy zdajú tesne mimo dosahu.

Takáto zmena sa však zdá nemožná. Celý život sa snažíte, ale nič nezmierňuje vaše každodenné duševné utrpenie. Dospeli ste k záveru, že život je utrpenie, nič iné v ňom nie je.

Všetko sa vám zdá beznádejné.

Ale to je len polovica príbehu. Príbeh, ktorý žijete, sa môže kedykoľvek zmeniť, pretože sa píše v reálnom čase – a píšete ho vy.

Život nemusí byť takýto. Život nie je utrpenie. Utrpenie je *súčasťou* života, ale nemusí tvoriť jeho väčšinu.

Vo svojej podstate nie ste chybní. Nie ste problémom, ktorý treba vyriešiť, ale človekom, ktorý potrebuje pochopiť seba

samého. Pochopením seba samého a toho, ako sa v mysli vytvára vaše prežívanie života, budete môcť nájsť pokoj.

Ako to viem? Pretože to bola aj moja cesta. Odmietal som uveriť, že život je takýto obmedzený, a tak som ten svoj zasvätil objavovaniu spôsobov, ako ukončiť vlastné psychické a emocionálne utrpenie. Na tejto ceste som našiel viac otázok ako odpovedí.

Čo je to utrpenie? Prečo trpíme? Čo je hlavnou príčinou utrpenia? Existuje v mozgu vypínač nutkavých myšlienok? Ako môžeme prestať nadmerne premýšľať? Môže nájsť pokoj hocikto alebo je to vyhradené len pre tých, ktorí nasledujú určité náboženstvá, stanú sa mníchmi či dosiahnu osvietenie? Je možné nájsť pokoj bez ohľadu na to, čo sa nám v živote stane?

Toto sú základné otázky, ktoré ma viedli k napísaniu tejto knihy – aby som zachránil sám seba a podľa možnosti pomohol aj iným.

Táto kniha bola napísaná preto, aby vám pomohla nájsť odpovede a umožnila konečne získať pokoj, ktorý tak dlho hľadáte.

Viem, že je to odvážne tvrdenie, ale som presvedčený, že po prečítaní tejto knihy už nebudete tým, kým ste teraz. Jedinou konštantou v živote je zmena; rast je nevyhnutný. A tak bez ohľadu na to, kto ste, odkiaľ ste, čo ste urobili alebo neurobili, čo máte alebo nemáte, z hĺbky duše viem, že môžete nájsť pokoj, bezpodmienečnú lásku, naplnenie a mnoho radostí zo života.

Sľubujem, že toto sa týka aj vás, aj keď to tak ešte necítite. Láska nepozná hranice. Otvorená myseľ a ochotné srdce sú všetko, čo potrebujete, aby ste dostali každú odpoveď, ktorú hľadáte. Zníženie duševného utrpenia v našom živote má, samozrejme, aj praktické výhody: úspech v kariére alebo v práci, budovanie hlbších a harmonickejších vzťahov, prekonanie celoživotných

závislostí, zbavenie sa deštruktívnych návykov, zlepšenie zdravia, zvýšenie vitality a celkovej energie.

Napriek tomu tieto vonkajšie výsledky nie sú cieľom mojej knihy. Sú to vedľajšie dôsledky pochopenia fungovania našej mysle a zníženia duševného zmätku, ktorý nám bráni vytvoriť si život, aký chceme mať.

A čo je ešte dôležitejšie, ak začrieme hlbšie, zistíme, že väčšina našich túžob po uznaní, peniazoch a dôležitosti pramení z túžby zažiť určité pocity. Pocity ako láska, radosť, pokoj, sloboda a naplnenie.

Tieto pocity sú to, čo skutočne chceme; psychologická pasca spočíva v presvedčení, že tieto pocity nám poskytnú len vonkajšie veci. Kľúčom je sústrediť sa na samotné pocity a uvedomiť si, že naše emócie môžu byť nezávislé od prostredia.

Nečítajte túto knihu pre informácie, ale pre získanie vhľadu. Vhľad (múdrosť) možno nájsť len vo svojom vnútri. Preto sa nazýva vhľad (pohľad dovnútra). Nepoviem vám nič, čo by ste nevedeli hlboko vnútri svojej duše. Ak chcete nájsť čokoľvek, čo v živote hľadáte, musíte sa pozrieť do svojho vnútra a objaviť múdrosť, ktorá už vo vás existuje. Práve tam sa nachádza pravda. Táto kniha je len sprievodcom, ktorý vám pomôže zistiť, kde začať hľadať.

Cesta sa začína nádejou, že lepší život je možný. Bez nádeje nemáme nič, takže skutočnosť, že ste tu a teraz čítate túto knihu, svedčí o vašej viere, odvahe a sile. S absolútnou istotou viem, že ak budete pokračovať v ceste s vierou, ktorú máte v srdci, určite nájdete to, čo hľadáte.

Slová v tejto knihe nie sú pravdou samotnou, ale nasmerujú vás k pravde. Pravdu nemožno intelektualizovať, možno ju len

zažiť. Je v každom z nás a vo všetkom. Musíte sa však pozrieť za formu (fyzickú), aby ste videli a zažili pravdu (duchovnú).

Pozerajte sa za slová. Pravda má podobu pocitu. **Hľadajte tento pocit.** Z toho pocitu vzíde múdrosť, ktorú chcete nájsť a ktorá vás oslobodí. A to je to, čo v konečnom dôsledku hľadáme všetci, však?

Mnohí, ktorí objavili pravdu, opisujú tento pocit ako rezonanciu vo svojom srdci a pocit súladu a harmónie s tým, kým skutočne ste. Je to pocit pokoja a oslobodenia sa. Hovorí, že je to ten najznámejší neznámy pocit, akoby ste konečne našli domov. Je to pocit objavenia toho, čo už poznáte.

Táto kniha sa môže zdať jednoduchá. Ba čo viac, riešenia, ktoré navrhujem, môžu vyzeráť až príliš jednoducho a vaša myseľ (ego) sa im môže snažiť brániť alebo sa ich pokúsi skomplikovať. Keď toto nastane, chcem, aby ste si spomenuli, že pravda je vždy jednoduchá.

Ak chcete nájsť pravdu, hľadajte jednoduchosť.

Pristupujte k tejto knihe s otvorenou myslou, v srdci s čistým úmyslom spoznať pravdu a dostanete všetko, čo hľadáte.

Táto kniha je určená na to, aby vám pomohla odhaliť hlavnú príčinu vášho duševného utrpenia – a ukázala vám, že všetci máme moc vybrať si novú skúsenosť. Ak chcete problém vyriešiť, musíte mu najprv hlboko porozumieť, a preto sa veľká časť tejto knihy venuje opisu tohto poznania.

Chcem vám však poskytnúť aj nástroje, ktoré vám uľahčia využitie týchto myšlienok v živote a dosiahnutie transformácie, o ktorú sa snažíte. Práve toho sa týka časť s názvom *Ako to uviesť do praxe* na konci tejto knihy. Je to vaša súprava nástrojov s návodmi, motivačnými podnetmi a cvičeniami, ktoré vám skutočne pomôžu a umožnia nájsť v živote viac pokoja, lásky

a radosti. Keď ich zaradíte do svojej každodennej praxe, zmena, po ktorej túžite, bude istá.

Predtým ako sa pohneme ďalej, by som chcel vyjadriť hlbokú vďačnosť za to, že ste tu a delíte sa so mnou o svoj čas a pozornosť. Je to ten najcennejší dar, ktorý môžete v živote niekomu venovať. Ďakujem vám za tento dar, ktorým zároveň obdarúvate aj samých seba. Nikdy nezabudnite na vlastnú božskosť, pretože len prostredníctvom vlastnej božskosti získavame svoju ľudskosť.

Z celého srdca,

Joseph

to, čoho sa držíme,

utvrduje našu realitu

to, čoho sa pustíme,

vytvára nové možnosti

Cesta k objaveniu hlavnej príčiny utrpenia

*Ludia sa len neradi púšťajú svojho utrpenia.
Zo strachu z neznáma uprednostňujú utrpenie,
pretože je im dôverne známe.*

– THICH NHAT HANH

Skôr než začneme skúmať, ako ukončiť naše utrpenie, musíme najprv pochopiť, čo myslíme pod pojmom utrpenie. Utrpenie nie je to isté ako bolesť a je kľúčové pochopiť rozdiel medzi nimi, aby sme si uvedomili, že bez ohľadu na to, čo sa nám v živote stane, nemusíme emocionálne a psychicky trpieť. Tento koncept pomáha vysvetliť budhistické učenie.

Hovorí sa, že vždy, keď zažijeme negatívnu udalosť, letia k nám dva šípy. Zasiahnutie prvým šípom nás zraní – tento šíp predstavuje bolesť. Druhý šíp je naša emocionálna reakcia na

prvý šíp a často je ešte bolestivejší ako prvý šíp. Tento druhý šíp je zdrojom utrpenia.

Budha vysvetľuje: „V živote nedokážeme vždy kontrolovať ten prvý šíp. No ten druhý je naša reakcia na prvý šíp. Druhý šíp je voliteľný.“

Inými slovami, bolesti sa nedá vyhnúť, ale záleží len na nás, ako na ňu zareagujeme, a od tejto reakcie závisí, či budeme trpieť alebo nie. Tým nechcem povedať, že všetky ťažké zážitky, ktorými sme prešli, sú len v našej hlave. Práve naopak, strašné a nešťastné veci sa ľuďom stávajú každý deň. Hovorím, že hoci v živote nevyhnutne zažívame bolesť, utrpenie je voliteľné. A práve od tohto utrpenia sa môžeme naučiť oslobodiť.

Keď som prvýkrát počul príbeh o dvoch šípoch, bolo to pre mňa zjavenie. Poskytol mi nový spôsob, ako pochopiť utrpenie, ktoré som prežíval. Problém nebol v samotnej bolesti, ale v mojej reakcii na ňu.

Po tomto nadšení však rýchlo nasledovala nová vlna zmätku. Ako sa dá jednoducho rozhodnúť, že nebudem trpieť? Keby to bolo také jednoduché, nikto by už netrpel.

Na svojej ceste za pokojom som sa stretol s mnohými učeniami, štúdiami a metódami, ktoré sľubovali odstránenie tohto utrpenia. Prečítal som desiatky, ak nie stovky kníh, študoval som psychológiu a filozofiu, rozprával som sa s terapeutmi a snažil som sa zmeniť svoje návyky – vstávať o štvrté ráno, jesť vegánsku stravu, byť viac zorganizovaný a disciplinovaný.

Pracoval som so svojou temnou stránkou, s dychom, energiou, robil hypnoterapiu, študoval som typológiu osobností, denne som meditoval, chodil na duchovné pobyty, sledoval som duchovných majstrov a skúmal staroveké náboženstvá.

Na čo si spomeniete, pravdepodobne som to vyskúšal. Zúfalo som sa snažil zastaviť svoje vlastné utrpenie. Hoci mi niektoré z týchto vecí pomohli – a pravdepodobne by pomohli aj vám –, moje utrpenie neukončili. Stále som každý deň cítil úzkosť a bol som vystrašený, nenaplnený, podráždený, nahnevaný a frustrovaný. Ani po tom, čo som všetko vyskúšal, som nemal pocit, že som bližšie k riešeniu, a ak mám byť úprimný, cítil som sa ešte beznámejšie, ako keď som začínal. Už som nevedel, čo mám robiť, kam sa obrátiť alebo s kým sa porozprávať. Až keď som sa ocitol v najtemnejšej hodine, záblesk nádeje ma nasmeroval k svetlu.

Zrazu som po rokoch hľadania narazil na koncept, ktorý ma vrátil k učeniu o dvoch šípoch a o tom, ako by som mohol zabrániť tomu, aby ma druhý šíp zasiahol, aby som už nemusel emocionálne trpieť.

Odpoveď bola v pochopení toho, ako funguje naša myseľ a ako sa vytvára ľudská skúsenosť.

ako dlho sa ešte budeš držať
príbehu, ktorý nechceš znova a znova zažívať?

Hlavná príčina utrpenia

*Ten, kto sa pozerá okolo seba, je inteligentný,
ten, kto sa pozerá do svojho vnútra, je múdry.*

– MATSHONA DHLIWAYO

Žijeme vo svete myšlienok, nie skutočností. Filozof Sydney Banks raz povedal: „Myšlienka nie je realitou; a predsa naše reality vytvárame prostredníctvom myšlienky.“ Myslí tým, že každý z nás žije skrz vlastné vnímanie sveta, ktoré je nesmierne odlišné od vnímania človeka vedľa nás.

Príkladom toho môže byť, že sedíte v kaviarni, trpíte existenčnou krízou a ste úplne vystresovaní z toho, že nemáte potuchy, čo so svojím životom, zatiaľ čo človek vedľa vás spokojne vychutnáva svoj čerstvo uvarený nápoj a s pokojom pozoruje ľudí.

Obaja ste v tej istej kaviarni, cítite tú istú vôňu, obklopujú vás tí istí cudzinci, ale to, ako sa vám obom javí okolitý svet, nemôže byť odlišnejšie. Mnohí z nás prechádzajú tými istými udalosťami alebo sú v rovnakom čase na rovnakom mieste, a predsa to vnímajú úplne odlišne. Práve to mám na mysli, keď hovorím, že žijeme vo svete myšlienok, nie reality.

Realita je to, čo sa deje práve teraz. Je to objektívna okolnosť, ktorá sa deje bez toho, aby sa k nej viazal akýkoľvek význam alebo hodnotenie. A tak to, čo prežívame, nie je realita samotná, ale naše vnímanie reality. Akýkoľvek význam alebo myslenie, ktoré niečomu pripisujeme, si vytvárame sami a je to naša voľba.

Uvediem ďalší príklad: Ak by ste oslovili stovku rôznych ľudí a každého z nich by ste sa spýtali, čo pre neho predstavujú peniaze, koľko rôznych odpovedí by ste podľa vás dostali?

Peniaze majú svoju odbornú definíciu, ale pre každého z nás znamenajú niečo iné. V závislosti od toho, kým ste, môžu peniaze znamenať čas, slobodu, príležitosť, istotu a pokoj alebo môžu znamenať zlo, chamtivosť a tvoriť základ zločinov. Neexistujú tu správne alebo nesprávne odpovede, ale význam, ktorý niečomu pripisujeme, je filtrom, cez ktorý sa pozeráme na život.

Len si predstavte, koľko odpovedí dostanete, ak sa spýtate sto ľudí, aký majú názor na súčasného prezidenta. Aj keď ide o jednu a tú istú osobu, dostanete celkom odlišné odpovede, pretože každý z nás má iné presvedčenie, ktoré premieta do toho, čo pozoruje.

Tu sa vraciame k myšlienke dvoch šípov: bolesti a utrpenia. Nie udalosti, ktoré sa nám v živote prihodí, ale naša interpretácia týchto udalostí spôsobuje, že sa cítime dobre alebo zle. Takto môžu byť ľudia v rozvojových krajinách šťastnejší ako ľudia v rozvinutých krajinách a ľudia v rozvinutých krajinách môžu byť nešťastnejší ako ľudia v rozvojových krajinách.

Naše pocity nevychádzajú z vonkajších udalostí, ale z nášho premýšľania o týchto udalostiach.

Hypoteticky povedzme, že svoju prácu naozaj nenávidíte a že vám spôsobuje obrovský stres. Je pre vás bolestivé čo i len

vkročiť do budovy, v ktorej pracujete, a už len pomyslenie na vašu prácu vo vás vyvoláva úzkosť. Dokonca aj keď ste doma s rodinou, sedíte na pohovke a pozeráte spolu televízny program, plne vás zamestnávajú myšlienky na to, ako mizerne sa pri pomyslení na svoju prácu cítite. Všetci ostatní na pohovke sa dobre bavia, okrem vás.

V tejto chvíli má zvyšok vašej rodiny iný zážitok zo života, hoci sa pre vás všetkých odohráva rovnaká udalosť – sledovanie televízie. Už len to, že myslíte na prácu, vytvára u vás úplne iné vnímanie reality, hoci fyzicky v práci nie ste.

Keby platilo, že za vnútorné pocity sú zodpovedné výlučne vonkajšie udalosti, potom by ste si v obývačke spokojne užívali vždy, keď so svojimi blízkymi sledujete zábavný televízny program. Ale to nie je tento prípad.

Možno si teraz poviete, že sa cítite nešťastní len preto, že vám stres spôsobuje negatívna vonkajšia okolnosť, vaša práca. Na to sa opýtam: Možnože je vaša práca náročná, ale znamená to, že musí viesť k utrpeniu?

Alebo inými slovami: je absolútne pravdivé, že každý človek, ktorý má rovnako intenzívnu prácu, sa pri pomyslení na ňu cíti úplne rovnako?

Vezmite si napríklad záchranárov alebo hasičov. Aj keď ich práca môže byť veľmi intenzívna, nie každý človek, ktorý má takéto zamestnanie, ju prežíva rovnako. Niektorí môžu prežívať úzkosť, strach a stres, zatiaľ čo iní zažívajú pokoj, naplnenie a dokonca vzrušenie.

Dvaja ľudia môžu vykonávať tú istú prácu, ale majú z nej veľmi odlišný zážitok. Jednému sa môže zdať ako najúžasnejšia práca snov, no pre druhého je najhoršou nočnou morou. Otázka znie: Čo rozhoduje o tom, aký zážitok niekto bude mať?

Urobme si rýchly myšlienkový experiment.

Uvažujte opäť o teoreticky stresujúcej práci, o takej, ktorú nenávidíte. Ako by ste sa cítili, keby ste si nemysleli, že svoju prácu nenávidíte?

Na chvíľu sa zamyslíte a pozorujte, čo vám napadne.

Ak nad tým nebudete príliš premýšľať a jednoducho necháte odpovede z vášho vnútra vyplávať na povrch, predpokladám, že dospejete k záveru, že bez tohto spôsobu myslenia – nutkavého premýšľania, posudzovania a stupňovania kolotoča myšlienok – by ste sa s najväčšou pravdepodobnosťou cítili pokojne, slobodne a ľahko. Napriek tomu, že sa na práci nič nezmenilo.

Čo znamená, že bez nášho obvyklého premýšľania o určitej udalosti sa náš zážitok z nej úplne zmení.

A pochopením tohto faktu sme dospeli k pravde, ktorú som objavil po všetkých tých rokoch hľadania:

Hlavnou príčinou nášho utrpenia je naše vlastné myslenie.

Predtým ako túto knihu podpálite a šmaríte do kúta, vedzte, že netvrdím, že to, čo prežívame, nie je skutočné. Naše vnímanie reality je veľmi reálne. Cítíme to, čo si myslíme, a naše emócie sú skutočné. To je nepopierateľné. Hovorím však, že to, ako sa cítíme, bude vyzeráť ako nevyhnutná, nemenná realita, kým si nevedomíme úlohu, ktorú pri jej vytváraní zohráva naše myslenie. Zmenou nášho myslenia môžeme zmeniť našu realitu. A ak je to pravda, potom sme vždy len jednu myšlienku od toho, aby sme zmenili svoj život a zbavili sa utrpenia.

Skrátka náš pocit šťastia sa začína v momente, kde sa končí naše myslenie.

Rovnica ľudských zážitkov

Naše prežívanie reality sa tvorí kombináciou udalostí, ktoré nastanú, a toho, čo si o nich myslíme. Zopakujme, že naše emócie nepochádzajú z vonkajších udalostí, ale z nášho premýšľania o nich.

Tu je názornejší spôsob – jednoduchá rovnica na pochopenie, ako môže naše myslenie zmeniť naše prežívanie udalosti:

udalosť + rovnaké myslenie = rovnaký zážitok

udalosť + nové myslenie = nový zážitok

Táto rovnica znamená, že keď prežívame nejakú udalosť a premýšľame o nej rovnakým spôsobom ako v minulosti, vyvolá to vždy rovnaký zážitok, a teda aj rovnakú emóciu. Ak však zmeníme svoje premýšľanie o tej istej udalosti, môžeme zmeniť svoj zážitok z nej a vytvoriť novú emocionálnu reakciu.

Keď zmeníte svoje myslenie, zmeníte aj svoje prežívanie života – bez toho, aby ste museli meniť udalosť, ktorá sa stala.

No aj keď môžeme zmeniť svoje myslenie, najideálnejšou cestou k pokoju je úplne sa vzdať premýšľania. Bez vlastného premýšľania o udalosti nachádzame pokoj, pretože zažívame realitu presne takú, aká je, bez úsudkov, príbehov a očakávaní, ktoré sme si o nej vytvorili. Ak tú rovnicu zjednodušíme, uvidíme toto:

udalosť + premýšľanie = vnímanie reality

udalosť bez premýšľania = realita

udalosť bez premýšľania = vnútorný pokoj